



Fondant à la courgette

(tiré du site *Mes brouillons de Cuisine*)

Ingrédients

- 650 g de courgettes (une fois râpées et égouttées : environ 570 g)
- 3 œufs
- 80 g de farine T65
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 10 cl de crème de soja ou crème
- Sel et poivre suivant votre goût
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 10 feuilles de menthe ciselées
- 1 cuillère à soupe bombée de levure maltée ou 30g de fromage râpé (Herbyère râpé !)
- de l'origan pour le dessus
- * Option 1 : fortement recommandée : 5/6 tomates séchées à l'huile émincées ou des rondelles d'olives si vous aimez.
- * Option 2 : lardons de Tofu, bacon, jambon, thon, etc.



Fondant à la courgette

- 1 Commencez par mettre vos courgettes râpées dans une passoire et pressez-les longuement entre vos mains pour enlever le plus d'eau possible. Cette étape peut se faire dans un torchon, ça sera plus rapide ; c'est important de le faire sinon elles rendraient trop d'eau à la cuisson. Réservez.
- 2 Préchauffez le four à 180°C.
- 3 Dans un saladier, fouettez vos oeufs, ajoutez-y la farine, la levure, la crème de soja, mélangez. Assaisonnez avec le sel, le poivre, les herbes et épices de votre choix.
- 4 On verse les courgettes râpées, les tomates séchées (ou les olives, éventuellement le thon bien égoutté etc...), on mélange et on verse le tout dans un plat rectangulaire ou carré allant au four, recouvert de papier cuisson.
- 5 On enfourne pour 30 à 35 minutes suivant la taille du moule, la préparation ne doit pas "trembloter".

On peut éteindre le four, l'ouvrir et laisser le plat reposer dedans 10 minutes. Ça retombe un peu et on arrive à bien couper nos parts. Servir seul ou avec une sauce tomate maison par exemple. Ce fondant se conserve 3 jours au frigo et c'est aussi excellent froid avec une petite sauce au yaourt citronnée.

Bonne dégustation !

Un grand merci à Solène pour avoir partagé cette recette !

Retrouvez toutes les recettes sur collectifcitoyenherbeys.fr